

Geflügel-Frikadelle mit Kohlrabigemüse und Püree

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Pastinaken	3 St.
Kartoffeln, mehligkochend	2 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kohlrabi	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Geflügel Hackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	5 EL
Milch	100 ml
Frischkäse, natur	6 EL
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Karotte, Pastinake und Kartoffel schälen, Enden entfernen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. weich garen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kohlrabi schälen, ggf. holzige Enden entfernen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Petersilie hacken.

3. In eine Schüssel Hackfleisch, Zwiebelwürfel und die Hälfte der Petersilie geben. Ei, 2 EL Paniermehl, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer Masse verkneten. Aus der Hackfleischmasse ca. 5 cm große Frikadellen formen.

4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Frikadellen von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Kohlrabi zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, zudecken und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

5. Währenddessen Gemüse in ein Sieb abgießen. 100 ml Milch und 3 EL Frischkäse zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Gemüsepüree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Übrige Petersilie unterheben.

6. 3 EL Frischkäse zum Kohlrabi geben und verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geflügel-Frikadellen mit Gemüsepüree auf Tellern anrichten und mit Rahmkohlrabi servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Karotten und Pastinaken kannst du auch anderes Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl oder Sellerie in das Püree mischen.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	671 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	68 g
Eiweiß	40 g
<u>Ballaststoffe</u>	23 g
Fette	30 g